



Seit 40 Jahren engagieren sich Ehrenamtliche im Arbeitskreis Leben Böblingen für Menschen in Lebenskrisen.

Bild: Photographee.eu/Adobe Stock

40 Jahre Arbeitskreis Leben Böblingen

Rund 80 Hilferufe im Jahr erreichen den Arbeitskreis Leben Böblingen von Menschen in schweren Lebenskrisen und mit Suizidgedanken. Die Arbeit wird dabei vollständig ehrenamtlich getragen.

VON FENJA FECHT

BÖBLINGEN. „Wir leben ausschließlich vom Ehrenamt“, sagt Margit Wagner, Vorsitzende des AKL Böblingen. Derzeit sind es etwa zehn aktive Begleiterinnen und Begleiter. Viele sind bereits im Ruhestand oder kurz davor. „Für diese Arbeit braucht man Zeit“, sagt sie. Menschen mitten im Berufsleben oder mit kleinen Kindern könnten sich oft nicht so stark einbringen. Gleichzeitig sei der Bedarf groß. Etwa 80 Anrufe gehen beim AKL im Jahr ein – darunter Menschen in akuten Krisen, aber auch Schulen oder Einrichtungen, die Präventionsveranstaltungen anfragen.

Ursprung einer Bewegung

Die Wurzeln der Arbeit reichen weit zurück. Ihren Anfang nahm die Idee in England: 1953 veröffentlichte ein Pfarrer eine Anzeige in der Zeitung „The Times“ mit dem Satz: „Bevor Sie Selbstmord begehen, rufen Sie mich an.“ Daraus entstand die Bewegung der „Samaritans“. In Deutschland entwickelte sich später daraus die Telefonseelsorge.

In den 1970er-Jahren stellte man fest, dass ein einmaliges Telefongespräch für viele Menschen nicht ausreicht. „Wer suizidal ist oder schon einen Versuch hinter sich hat, braucht oft längerfristige Begleitung“, erklärt Margit Wagner. Daraus entstand das Konzept der Arbeitskreise Leben – zunächst 1976 in Tübingen und ab 1986 auch in Böblingen.

Der zentrale Unterschied: Die Betroffenen bekommen eine feste Ansprechperson. „Wer bei uns anruft, hat anschließend immer denselben Begleiter oder dieselbe Begleiterin.“ Diese Kontinuität soll Vertrauen und einen sicheren Raum für Gespräche schaffen.

Zuhören, begleiten und Hoffnung geben

Neben der Begleitung einzelner Menschen organisieren die Ehrenamtlichen auch Präventionsveranstaltungen, etwa an Schulen oder bei öffentlichen Aktionstagen. Außerdem gibt es eine Trauergruppe für Angehörige von Menschen, die durch Suizid gestorben sind, sowie jährlich einen Gedenkgottesdienst für Hinterbliebene.

Ein besonderes Merkmal des AKL Böblingen ist die Erreichbarkeit: Sieben Tage die Woche von 8 bis 18 Uhr wird der Anrufbe-

antworter regelmäßig abgehört. „Alle zwei Stunden schauen wir nach“, erklärt Dietmar Froberg-Suberg, der dieses Jahr selbst ein Jubiläum feiert – er ist seit 25 Jahren Mitglied im AKL Böblingen.



Margit Wagner, Vorsitzende AKL Böblingen. Bild: Fecht

gen. Für viele Menschen könne allein dieses Wissen helfen, eine schwierige Nacht zu überstehen. „Wichtig ist, dass die Leute merken: Da ist jemand, der sich meldet.“

Viele Gesprä-

che finden nicht im Büro statt, sondern bei einem Spaziergang etwa rund um die Böblinger Seen oder durch den Sindelfinger Wald. „Wenn man nebeneinander läuft, fällt es manchen leichter zu reden“, sagt Margit Wagner.

Dabei ist vor allem eines wichtig: zuhören. „Ich lasse die Leute erst einmal reden“, sagt Margit Wagner. Ratschläge gebe sie nur selten. Stattdessen gehe es darum, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen und den Betroffenen Hoffnung zu vermitteln. „Manchmal muss man stellvertretend hoffen, bis jemand selbst wieder Hoffnung spürt.“

Nicht jede Geschichte endet gut. „Man kann nicht alle retten“, sagt sie offen. Auch das gehöre zu dieser Arbeit. Wenn jemand stirbt, wird das im Team besprochen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zur Supervision und zu gemeinsamen Abenden, um Erfahrungen zu reflektieren.

Auf der anderen Seite gibt es auch ermutigende Entwicklungen. Menschen, die lange schwer depressiv waren und inzwischen wieder voll im Berufsleben angekommen sind. Solche Erfahrungen seien es, die viele Ehrenamtliche motivieren weiterzumachen.

Mehr Prävention für die Zukunft

Ein großes Anliegen der Ehrenamtlichen ist die Prävention. „Das Thema Suizid muss früher zum Gesprächsthema werden“, sagt Margit Wagner. Viele Menschen sprächen erst darüber, wenn sie bereits tief in einer Krise steckten.

Als Lehrerin hat sie das Thema jahrelang im Unterricht behandelt. Wichtig sei frühzeitig zu zeigen, dass Hilfe existiert.

Langfristig wünschen sich die Engagierten daher eine feste Beratungsstelle mit hauptamtlicher Unterstützung – vor allem, um mehr Prävention in Schulen anbieten zu können.

Hilfe bei Suizidgedanken

E-Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Telefon 0 70 31 / 3 04 92 59

Kontaktzeiten:
Der Anrufbeantworter wird täglich zwischen 8 und 18 Uhr abgehört.

Ehrenamt gesucht

Neue Ehrenamtliche sind beim Arbeitskreis Leben jederzeit willkommen. Interessierte können sich unter anderem über den Ehrenamts-Matcher informieren, über den der Verein nach Unterstützern sucht. Die Plattform bringt Vereine und Ehrenamtliche zusammen.

Wer Helfer sucht, erstellt zunächst ein Profil auf ehrenamt.szbz.de und kann sich dort vorstellen oder gezielt Aktionen bewerben. Eine Übersicht mit häufig gestellten Fragen sowie eine einfache Kontaktmöglichkeit erleichtern den Einstieg.



Interessierte können entweder durch verschiedene Angebote stöbern oder über die Filterfunktion gezielt nach Organisationen, Veranstaltungen oder Aktionen suchen.

Neue Mitglieder werden beim AKL nicht ins kalte Wasser geschmissen, sondern sorgfältig vorbereitet. Wer sich engagieren möchte, besucht Fortbildungen zur Gesprächsführung und zu Themen wie Suizidalität und Krisenbewältigung. Zusätzlich nehmen neue Ehrenamtliche mehrere Monate lang an den Gruppentreffen und Supervisionen teil, bevor sie eigene Klienten begleiten.

Jubiläumsveranstaltung

Zum 40-jährigen Bestehen lädt der Arbeitskreis Leben am **Samstag, 21. März**, zu einer öffentlichen Veranstaltung in den großen Saal des **Stiftshofs in Sindelfingen** ein.

Das Programm besteht aus Lesungen und Musik. Die Texte stammen von Autorinnen und Autoren, die sich ebenfalls mit seelischen Krisen auseinandergesetzt haben.

Die Veranstaltung beginnt um **15 Uhr**. Nach dem etwa anderthalbstündigen Programm gibt es einen offenen Ausklang mit Häppchen und Getränken.

Der **Eintritt ist frei**, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.